

### 閉塞性睡眠時無呼吸 (OSA) を疑う10項目

\*\*\*\*\*

1. いびき (話し声より大きい) をかくといわれる
2. 睡眠中に呼吸が止まっているといわれる
3. 睡眠中に窒息感を伴って目が覚めることがある
4. 夜間にトイレに起きることが多い (2回以上)
5. 朝起きて、頭が重い
6. しっかり寝ても体がだるい、やる気が出ない
7. 会議中や運転中に強い眠気に襲われることが多い
8. 高血圧があるとされている (治療中を含む)
9. 肥満がある = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>で計算して25以上
10. 顎が小さく、二重顎もしくは顎のくびれがない

\*\*\*\*\*

シメーターを指先につけてモニターすると、酸素飽和度3%以上の低下(無呼吸に相当)が1時間あたり15回以上(中等症以上のOSAは男性で23・7%、閉経前女性で1・5%、閉経後女性で9・5%でした。小児でもOSAが3・5〜9%、いびき症が8・5〜11・3%と報告されています。

OSAを疑うきっかけとなるのは、いびきと日中の眠気であり、眠気尺度(ESS)については前回、紹介しました。しかし、眠気は主観的なものであり、重

症でも日中に眠気を感ずけない人もいますし、軽症なのに眠気がひどい人もいます。

OSAの診断・治療方針の決定には終夜睡眠ポリグラフ検査あるいは簡易型無呼吸モニター検査が必要ですが、その前段階として、検査を必要とする人を見逃さないためのチェックリストがいくつか

提唱されています。日中の過度の眠気、睡眠中に窒息感とともに見覚めること、とくにベッドパートナーによる睡眠中の呼吸中断が目撃されている場合はOSAの確率が高いのですが、目撃されていないことが多く、そのほかの項目を合わせてチェックします。

いくつかのチェックリストを参考に、筆者が10項目にまとめたものです。3項目以上あるとOSAの可能性が高く、5項目を超えると重症のOSAがあると考えられます。特に2、3は重要な症状です。皆さんは大丈夫でしょうか。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

## ③6 SASを見逃さないために

これまで、睡眠時無呼吸症候群(SAS)、いびきとして起る閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)について、いびきと無呼吸の原因、無呼吸により生活習慣病や動脈硬化疾患を起しやすいこと、無呼吸

人生100年時代の健康管理  
桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

による日中の眠気が大きな事故や社会的損失をもたらすことなどを紹介しました。

では、SASはどのくらいの頻度でみられるのでしょうか。日本呼吸器学会が最近発表した「睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020」には、わが国の約7000人を対象にした結果が紹介されています。

睡眠中にパルスオキ

## 保健・福祉

### インフルくんとコロナちゃん③

みなさん、こんにちは!

ボクはインフルくん。こまみのうえではもうじきリットウだね。アサユウひえこみ、ニツチュウのひきしもよわまってきてる。コガランがふきはじめるそろそろボクのキセツかな。

### はやってる病気は?

コロナちゃん、ぜんこてきにもまあおちついてきているネ。ケンナンもカンセンシヤはすくないにんずうでファイしているけど、ブレイクスルーかんせんをふくむクラス

### 群馬県の感染症サーベイランス (10月18〜24日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	52	36	47	43
咽頭結膜熱	1	4	5	4
A群溶連菌咽頭炎	10	17	12	20
感染性胃腸炎	110	90	75	74
水痘	2	4	2	2
手足口病	3	0	5	3
伝染性紅斑	0	0	1	0
突発性発疹	18	11	16	17
ヘルパンギーナ	14	49	43	33
流行性耳下腺炎	1	4	2	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	1
流行性角結膜炎	5	2	5	5
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	0	1	0

広告 「STOP! 突然死」 ― 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社 ◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

**桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア**

**AED設置施設**

私たちはAEDを設置し安全確保に努めています  
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

**アピタ足利店**  
足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811

**コムファーストの専門店街**  
足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111

**認定こども園 太子保育園**  
桐生市相生町5-456 ☎0277-52-1034

**認定こども園 だいや保育園**  
桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313

**ASKA あすかホール**

桐生ひろさわ館  
みどり大間々館  
桐生あいおい館

仏壇と香りのあすか

全館共通電話 <24時間受付対応>  
**0120-0277-76**

私たちは何よりも誠実を尽くします

**セルモニール板場**

☎0120-440444  
桐生市相生町1-628-10

お風呂でゆったり、サウナでスッキリ

**幸の湯**

平日大人600円 栃木県足利市総合運動公園東隣 ☎0284-42-0030

もう一人の家族になりたい

**株式会社 マルサン**

足利市今福町348 ☎0284-22-0303  
http://www.kkmarusan.jp

足利 マルサン 検索

**AED 4ヶ所設置**

**BOAT RACE 桐生**

みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411

優れた交通社会人の育成に努めます

**KIRYU DRIVING SCHOOL**

FOR SAFETY FOR HAPPINESS

**株 桐生自動車教習所**

群馬県桐生市朝日3-5-18 (赤岩橋下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryujk.co.jp